

# 令和8年7月 学校給食献立表

★個数物の数字(幼・小・中)



日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤) 1群・2群	熱や力になる(黄) 5群・6群	体の調子をととのえる(緑) 3群・4群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	げんまいいりごはん	牛乳	ぶたにくどんのぐ あつやきたまご うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし	こめ 油 さとう しらたき	しょうが・たまねぎ・ねぎ・いんげん もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん うめぼし	(小)662 (中)847	26.8 37.7
2 木	しよくパン	牛乳	ハワイの郷土料理 トマトポトフスープ マヒマヒ(シイラフライ) ノンエッグタルタルソース レモンゼリーポンチ	牛乳 ウインナー シイラ	しよくパン 油 さとう じゃがいも ノンエッグタルタルソース ゼリー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・トマト・パセリ・レモン みかん・パイナップル・もも	640 819	23.3 32.8
3 金	★夏野菜献立★ じごなうどん	牛乳	なつやさいうどんじる えだまめとコーンのフリッター もずくサラダ	牛乳 とりにく 油あげ なると フリッター もずく	地粉うどん 油 さとう はるさめ うましおドレッシング	なす・しめじ・たまねぎ・いんげん しいたけ・えだまめ・とうもろこし にんじん・きゅうり・キャベツ	634 811	22.4 31.5
6 月	むぎごはん	牛乳	マーボーナス にらまんじゅう② ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく だいず とうふ みそ にらまんじゅう	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ちゅうかドレッシング	なす・にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが・もやし だいこん・ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	650 831	25.4 35.8
7 火	★七夕献立★ カレーピラフ	牛乳	星のコロッケ 天の川サラダ 七夕ゼリー	牛乳 とりにく コロッケ かまぼこ	こめ もちごめ 油 さとう じゃがいも 柑橘ドレッシング ゼリー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・しょうが トマト・オクラ・とうもろこし・キャベツ	643 823	19.6 27.6
8 水	子どもパン スライス ※栽培体験のじゃがいも使用	牛乳	やさいスープ ハンバーグトマトソース ガーリックポテト	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こどもパン 油 さとう じゃがいも バター	にんじん・もやし・たまねぎ・はくさい ブロッコリー・マッシュルーム・トマト とうもろこし・パセリ・にんにく	633 810	24.1 33.9
9 木	ごはん	牛乳	彩の国なっとう スタミナじる いわしのかばやき しゃくしなあえ	牛乳 なっとう とうふ みそ ぶたにく いわし	こめ 油 さとう	たまねぎ・だいこん・にら・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん しゃくしな	655 655 838	24.7 24.7 34.8
10 金	ちゅうかめん	ジョア ブレン	とうにゅうタンタンメンしる はるまき あおなごまふうみあえ	ジョア ぶたにく とうにゅう みそ はるまき	中華めん 油 さとう ごま	もやし・たまねぎ・にら・にんじん はくさい・にんにく・しょうが・こまつな キャベツ・とうもろこし	635 812	24.9 35.1
13 月	ごはん	牛乳	モロヘイヤのみそしる タラのバターやき ひじきのいために	牛乳 とうふ みそ たら とりにく ひじき 油あげ	こめ 油 さとう バター こんにゃく	たまねぎ・えのき・ねぎ・モロヘイヤ れんこん・にんじん・いんげん しいたけ	625 800	25.9 36.5
14 火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ	牛乳 ウインナー オムレツ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト マッシュルーム・にんにく・ほうれんそう キャベツ・カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	642 821	22.9 32.2
15 水	★夏野菜献立★ むぎごはん	牛乳	なつやさいかレー コーンサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく じゃがいも	こめ むぎ 油 さとう カレールー	なす・オクラ・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし・みかん	661 832	24.3 34.2
16 木	とりごもくごはん	牛乳	わかめのみそしる かぼちゃフライ ソーダーゼリー	牛乳 みそ わかめ とりにく 油あげ フライ	こめ もちごめ 油 さとう こんにゃく ゼリー	たまねぎ・だいこん・えのき・ねぎ にんじん・ごぼう・グリーンピース しいたけ・かぼちゃ	651 833	20.7 29.1

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆給食の終了日☆  
15日・皆野小学校  
16日・国神小学校・三沢小学校  
・幼稚園・皆野中学校

今月の皆野町・秩父都市産  
○じゃがいも ○たまねぎ  
○しめじ ○きゅうり  
○みそ ○しょうゆ

☆七夕は彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。  
この日は願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。(秩父地方などはひと月遅れの8月7日に行います。)

※8日「ガーリックポテト」の「じゃがいも」は、ちちぶ農業協同組合から提供いただいた種芋で皆野町農業委員会による「じゃがいも栽培体験」が行われ、収穫されたじゃがいもを使用させていただきました。

